



津味 優質午餐

北勢國小
114年4月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	青菜	湯品	全穀類 種類 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜 (份)	油脂與 堅果類 (份)	熱 量 (Kcal)
4/1	二	五穀米飯	塔香三杯雞 C雞肉.九層塔/炒	芝麻海帶絲 芝麻.海帶絲.C豬肉/炒	客家爛筍 Q竹筍.C豬肉/燉	有機蔬菜 黑糖冬瓜露 冬瓜.糖漬.西谷米.小薏仁	5	2.5	2.5	2.6	717
4/2	三	海苔香鬆飯	日式香酥豬排 C豬排/炸	甜甜瓜瓜肉 C豬肉.非基改丁.瓜仔/煮	玉米毛豆 Q非基改玉米.T毛豆.T紅蘿蔔/煮	季節蔬菜 冬瓜豚肉湯 Q冬瓜.C豬肉	5.2	2.6	2	2.7	731
4/3~4/4兒童/清明連假											
4/7	一	小米蒸飯	橙汁翅小腿*2 C翅小腿/燒	脆皮豆腐 非基改油豆腐.Q洋蔥/燒	什錦芽菜 Q豆芽菜.T紅蘿蔔.Q木耳/炒	產銷履歷蔬菜 肉羹湯 C肉羹.Q紅蘿蔔.Q木耳.Q雞蛋	5.2	2.6	2	2.6	726
4/8	二	白飯	砂鍋魚煲 C水鯊魚.Q洋蔥/燒	紅絲滑蛋 T紅蘿蔔.Q雞蛋/蒸	佛跳牆 Q大白菜.Q紅蘿蔔.Q芋頭.C豬肉/煮	有機蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆.小薏仁	5.2	2.6	2.2	2.6	731
4/9	三	黃金蛋炒飯	夜市鹹酥雞 C雞肉/炸	扁蒲木耳 Q扁蒲.T紅蘿蔔.Q木耳/炒	台式鍋貼*1 C鍋貼/煎	季節蔬菜 三絲湯 竹筍.T紅蘿蔔.C豬肉	5.2	2.6	2	2.8	735
4/10	四	麥片飯	筍香東坡肉 筍干.C豬肉/滷	鮮菇花椰 Q香菇.C花椰菜/炒	番茄炒蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	有機蔬菜 海芽豆腐湯 海芽.非基改豆腐	5	2.6	2.2	2.5	713
4/11	五	白飯	南洋咖哩雞 C雞肉.Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮	鮮瓜什錦 Q大黃瓜.Q木耳.C豬肉/炒	起司章魚燒 C魷魚丸/燒	有機蔬菜 羅宋湯 Q白蘿蔔.Q番茄.C豬肉	5.2	2.5	2.2	2.7	728
4/14	一	白飯	日式壽喜燒 C豬肉.Q洋蔥/煮	蔥燒豆干 非基改豆干.蔥.海帶根/炒	麥克雞塊*2 C雞塊/煎	產銷履歷蔬菜 玉米濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋	5.5	2.6	2	2.6	747
4/15	二	胚芽米飯	米蘭燉肉 C豬肉/燒	茶碗蒸 Q雞蛋/蒸	鹹水時蔬 Q高麗菜.Q金針菇.豬肉/煮	有機蔬菜 芋圓撞奶 芋圓.小薏仁.奶粉	5.2	2.6	2.2	2.7	736
4/16	三	義大利麵	卡拉脆皮雞翅 C雞肉/炸	蜜汁燒麵腸 雞腸.芝麻/燒	關東煮 Q白蘿蔔.Q紅蘿蔔.C豬肉/煮	季節蔬菜 木瓜燉湯 Q青木瓜.C豬肉	5.2	2.7	2	2.8	743
4/17	四	白飯	黑胡椒豬排 C豬肉/燒	麻婆豆腐 非基改豆腐.Q紅蘿蔔.C豬肉/煮	鮮味瓠瓜 Q瓠瓜.T紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 肉骨茶風味湯 Q蘿蔔.豬肉.肉骨茶包	5	2.6	2.2	2.6	717
4/18	五	燕麥飯	塔香燒魚 九層塔.C水鯊魚/燒	香蔥菜脯蛋 Q雞蛋.菜脯.蔥/炒	白醬燉雞 Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔.C雞肉/煮	有機蔬菜 味噌豆腐湯 非基改豆腐.味噌	5.5	2.5	2	2.6	740
4/21	一	白飯	親子雞肉丼 C雞肉.Q洋蔥.Q雞蛋/煮	蒜蓉豆腐 非基改豆腐.蒜頭/燒	醬燒獅子頭 C獅子頭.Q大白菜/燒	產銷履歷蔬菜 結頭菜肉絲湯 Q結頭菜.C豬肉	5	2.6	2	2.6	712
4/22	二	五穀米飯	蘑菇醬里肌 C豬肉/燒	香筍麵輪 筍干.麵輪/燒	茄汁滑蛋 Q番茄.Q雞蛋/炒	有機蔬菜 紅豆湯 T紅豆	5.2	2.7	2.3	2.7	746
4/23	三	古早味油飯	香酥嫩汁雞排 C雞肉/炸	海根肉絲 海帶根.C豬肉/炒	冬瓜鮮菇 Q冬瓜.Q香菇/炒	季節蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜.C豬肉	5.2	2.5	2.5	2.8	740
4/24	四	小薏仁飯	日式照燒肉片 C豬肉/燒	彩繪大瓜 Q大黃瓜.Q紅蘿蔔.C豬肉/炒	乳酪洋蔥蛋 Q洋蔥.Q雞蛋/炒	有機蔬菜 新竹米粉湯 米粉.C豬肉.Q芹	5.5	2.5	2.3	2.7	752
4/25	五	白飯	泰式椒麻雞 C雞肉/燒	肉末涼薯 Q涼薯.C豬肉/炒	砂鍋白菜 Q芋頭.Q大白菜.C豬肉/滷	有機蔬菜 巧達濃湯 Q非基改玉米粒.Q雞蛋	5.5	2.5	2	2.5	735
4/28	一	蕎麥米飯	糖醋魚柳 C水鯊魚.Q洋蔥/燒	日式蒸蛋 Q雞蛋/蒸	毛豆干丁 非基改豆干丁.T毛豆.T紅蘿蔔/燒	產銷履歷蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜.C豬肉	5	2.7	2	2.6	720
4/29	二	青醬義大利麵	鹽酥雞米花 C雞肉/炸	四季小火鍋 Q蘿蔔.C豬肉/煮	花椰肉絲 C花椰菜.C豬肉/炒	有機蔬菜 番薯粉圓湯 T地瓜.粉圓	5	2.5	2.5	2.8	726
4/30	三	海苔香鬆飯	沙茶豚肉鍋 C豬肉/煮	滷味大王 非基改百頁豆腐.海帶結.Q洋蔥/滷	香濃咖哩 Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔/煮	季節蔬菜 番茄燉湯 Q番茄.C豬肉	5.5	2.6	2	2.5	743

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。◎全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。◆注意：本產品含有甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用。▽週一供應產銷履歷蔬菜、週二、四、五供應有機蔬菜，以桃園市農會所提供的深色蔬菜為主。營養師：呂如蘋